



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS SYIAH KUALA
UPT. PERPUSTAKAAN

Jalan T. Nyak Arief, Kampus UNSYIAH, Darussalam – Banda Aceh, Tlp. (0651) 8012380, Kode Pos 23111
Home Page : <http://library.unsyiah.ac.id> Email: helpdesk.lib@unsyiah.ac.id

ELECTRONIC THESIS AND DISSERTATION UNSYIAH

TITLE

PENGARUH KONSUMSI KOPI TERHADAP POLA TIDUR PADA WANITA

ABSTRACT

Kopi adalah minuman yang berasal dari pengolahan biji tanaman kopi. Kopi mengandung suatu senyawa yaitu kafein, yang memiliki efek menghambat kantuk dan mempengaruhi proses tidur. Penelitian ini adalah sebuah studi pendahuluan yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh konsumsi kopi terhadap pola tidur, yaitu terjadinya keterlambatan tidur, terbangun dalam tidur dan bangun tidur lebih cepat. Jenis penelitian ini adalah eksperimen dengan menggunakan rancangan Post test only with group control. Subjek penelitian dibagi dalam 2 kelompok yaitu 1 kelompok perlakuan dan 1 kelompok kontrol dengan jumlah masing-masing 10 subjek. Kelompok perlakuan adalah kelompok yang diberi minum kopi hitam sebanyak 150 ml satu kali pada pukul 19.00. Kelompok kontrol sebagai pembanding. Parameter yang dinilai adalah keterlambatan tidur, frekuensi terbangun dalam tidur dan bangun tidur lebih cepat. Data dianalisis dengan menggunakan uji mann whitney dengan indeks kepercayaan 95%. Hasil penelitian menunjukkan: keterlambatan tidur pada kelompok kontrol dan perlakuan ($0,1 \hat{\pm} 0,2$ jam vs $3,1 \hat{\pm} 1,7$ jam; $p=0,000$), frekuensi terbangun dalam tidur pada kelompok kontrol dan perlakuan ($0,1 \hat{\pm} 0,3$ kali/malam vs $1,0 \hat{\pm} 1,2$ kali/malam; $p=0,044$), bangun tidur lebih cepat pada kelompok kontrol dan perlakuan ($0,2 \hat{\pm} 0,4$ jam vs $0,3 \hat{\pm} 0,7$ jam; $p=0,914$). Kesimpulan dari hasil penelitian ini adalah terdapat pengaruh konsumsi kopi terhadap keterlambatan tidur dan frekuensi terbangun dalam tidur, namun tidak ada pengaruh terhadap bangun tidur lebih cepat.

Kata Kunci : Kopi, Kafein, Tidur, Pola tidur